



Hozzávalók :

60 dkg fejes káposzta, 40 dkg sárgarépa, 1 kiskanál só, 25 dkg csemegeuborka, 2-3 evőkanál olaj, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csapott evőkanál porcukor, 2 evőkanál 6%-os tárkonyos étetelet, 1 csokor petrezselyem

1. A káposztát kitorzsázzuk, legyaluljuk vagy vékonyan fölszeleteljük. A sárgarépát megtisztítjuk és vékony karikákra vágjuk, majd a káposztával összekeverjük, megsózzuk. Többször megforgatva 1 órán át érleljük, azután a karikákra vágott uborkát is hozzáadjuk.
2. Az olajjal meglocsoljuk, megborsozzuk. A porcukorral meg az ecettel ízesítjük, végül a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, mézzel vagy steviával és olívaolajjal ízesítse.
- Letakarva hűtőszekrényben 3-4 napig eláll.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag: 665 kJ/159 kcal • 4,0 g fehérje • 5,5 g zsír • 23,3 g szénhidrát • 7,0 g rost • 0 mg koleszterin